


Jornada SIGA mayo


Higiene del sueño

1. Nombre * 

JOSE GREGORIO VERGARA

2. Número de teléfono 

3132694037


3. Sede a la que pertenece * 

- ☒ PRINCIPAL
- ☐ APE/EMPRENDIMIENTO
- ☐ TECNOACADEMIA/TECNOPARQUE
- ☐ ESCUELA GASTRONOMIA
- ☐ ARAUQUITA

4. Indique, en una palabra: ¿Para Ud. qué es un hábito?




RUTINA


5. El bucle del hábito inicia con un estímulo, posteriormente el deseo o motivación para actuar, siguiendo con el comportamiento y finalizando con la recompensa de la acción realizada. * 

☒ Verdadero

☐ Falso

6. Indique 2 consecuencias por NO tener una adecuada higiene del sueño. * 

AFECTA NUESTRO CEREBRO Y PROBLEMAS PARA TOMA


7. ¿Cuántas son las horas de sueño al día recomendadas para un adulto? * 

☐ 10 hrs


☐ 9 a 11 hrs

☒ 7 a 8 hrs

☐ 6 hrs

8. Las siguientes son recomendaciones para una adecuada higiene del sueño * 

- 1 Procurar un ambiente libre de luces, desconectar aparatos tecnológicos, evitar la cafeína.
- 2 Meditar, dormir a la misma hora, cenar en familia en la habitación.
- 3 Utilizar la cama sólo para dormir, leer en digital antes de dormir,.

9. ¿Estás presentando en este momento alteraciones del sueño? * 

☐ SI

☒ NO

10. Indique su nivel de satisfacción con la actividad, donde 1 es la puntuación más baja y 5 la más alta *



10. Indique su nivel de satisfacción con la actividad,
donde 1 es la puntuación más baja y 5 la más alta *



Importancia de los temas

1

2

3

4

5

Dominio del tema por parte de las facilitadoras

1

2

3

4

5

11. ¿Qué otros temas te gustaría que abordáramos?



ESTRES